

13.039 Syrové krokety

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
mlieko	6,50	6,50	7,50	7,50	9,00	9,00	10,00	10,00
maslo	0,50	0,50	0,60	0,60	0,90	0,90	1,20	1,20
krupica	1,90	1,90	2,25	2,25	3,00	3,00	4,00	4,00
vajcia	20	1,00	25	1,25	30	1,50	35	1,75
žemľa	0,70	0,70	1,00	1,00	1,30	1,30	1,80	1,80
syr tvrdý	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
olej	0,40	0,40	2,50	2,50	2,80	2,80	3,30	3,30
strúhanka	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	110		130		170		200	

Receptúra

Výrobný postup

Mlieko prevaríme, pridáme maslo, krupicu a uvaríme hustú kašu. Do vychladnutej kaše pridáme žltka, soľ, na drobno pokrájanú žemľu a na jemno postrúhaný syr. Všetko dobre premiešame, z bielkov vyšľaháme tuhý sneh, ktorý pridáme do vychladnutej kaše, tvarujeme valčeky, ktoré obalujeme v strúhanke a vyprážame do ružova v horúcom oleji. Pre MŠ pečieme krokety v rúre, pekáč vymastíme olejom. Počas pečenia mierne podlejeme vodou.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty, zeleninovo-cestovinové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
										mg	mg	mg	mg	mg
A	1107	266	9,37	13,5	2,5	26,0	0,4	209,5	0,7	0,087	0,0	0,2	0,7	0,3
B	2084	500	11,42	36,5	15,3	31,3	0,5	255,1	0,8	0,107	0,1	0,2	0,8	0,3
C	2582	620	14,70	43,9	17,2	41,2	0,6	327,3	1,0	0,142	0,1	0,3	1,0	0,4
D	3179	763	18,04	53,2	20,2	52,7	0,8	393,9	1,2	0,176	0,1	0,3	1,1	0,5

